Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 06.11.2026 08:55 Uhr | Franz Meurer

Einsamkeit überwinden

"Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst: Niemand ist da, der mir die Hände reicht .. der mit mir Wege geht .. der mich mit Kraft erfüllt .. der mir die Hoffnung schenkt" So singt die Musikgruppe Ruhama ein Lied, getextet von Uwe Seidel und komponiert vom Bandleader Thomas Quast. Das ist ja ein wunderbarer Wunsch, der leider für viele Menschen nicht erfüllt wird. Gerade jetzt in der dunklen Zeit fühlen sich viele Menschen einsam und verlassen.Die führende Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann von der Uni Bochum sagt: Viele Menschen suchen online wie offline nach Anschluss, doch finden keinen. Auch immer mehr junge Menschen fühlen sich einsam. Was kann man tun? Wichtig findet die Forscherin öffentliche Büchereien, wo man auch ohne Geld willkommen ist. Hier bei uns im Kölner Osten hat sich die Stadtbücherei in Kalk zu einem Treffpunkt für Jung und Alt entwickelt. Kinder und Jugendliche, die zu Hause keinen Schreibtisch oder ein eigenes Zimmer haben, machen hier ihre Hausaufgaben. Im klei¬neren Rahmen ist unsere Pfarrbücherei die einzige Bücherei für 26.000 Einwohner. Sie hat sonntags auch während des Gottesdienstes geöffnet, weil auch Muslime kommen.
Schauen wir ins Ruhrgebiet. Dort, in Dortmund, wirkt Sabine Janz als erste angestellte Einsamkeitsbeauftragte einer deutschen Großstadt. Sie hat sogenannte "Plauderbänke" aufstellen lassen, bisher 25, die zu Begegnung und Gespräch einladen. Auf den Bänken sind Tafeln mit Sprü¬chen angebracht, etwa: Ein gutes Gespräch beginnt mit einem Lächeln. Frau Lanz organisiert auch Treffpunkte für einsame Menschen und unter¬stützt Begegnungsgruppen bei der Gründung. Ein Lieblingsprojekt ist die Rikscha mit Elektroantrieb, mit der Ehrenamtliche einsame ältere Menschen kutschieren. Die gibt es übrigens auch schon in Köln und anderswo.
Einsamkeit ist nicht nur irgendwie ein Gefühl, sondern laut der Welt¬gesundheitsorganisation ein hohes Gesundheitsrisiko. Die WHO schreibt, dass weltweit Einsamkeit zu neunhundertausend Todesfällen führt. Durch die Corona-Epidemie ist Einsamkeit stärker ins Bewusstsein gerückt. Kürzlich hat die Bertelsmann-Stiftung erforscht, dass sich tatsächlich die Hälfte aller Menschen zwischen sechzehn und dreißig Jahren einsam fühlen.
Jetzt, wo die Tage kürzer werden, ist es also angesagt, nicht in den Herbst-Blues zu fallen. Egal ob im Bürgerzentrum, in der Kirchengemein¬de, im Schwimmbad, im Sportverein oder der Bücherei - ich wünsche Ihnen von Herzen frohe Begegnungen und gute Gespräche - gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit!